

Pranayama

Gelassen durch entspanntes Atmen

BEAUTY / WELLNESS



In einer Zeit, die von Hektik und Kurzatmigkeit geprägt ist, kommt der Beruhigung und der Beherrschung des Atems eine immense Bedeutung zu. Der richtige Umgang mit dem Atem wird den Verstand zur Ruhe und Bewusstsein in den Körper bringen.

Wir werden auch sanftes Yoga mit bewusster Atmung verbinden, Yoga besitzt ein großes heilendes Potential, weil die Haltung wie sehr feines operatives Werkzeug dient, die es auf ihre jeweilige ganz spezifische Weise dem Atem erlaubt, in die verschiedensten körperlichen und geistigen Regionen vorzudringen.

Je freier die Atmung, desto vollständiger ist die Verbrennung und umso besser kann sich der Körper von den Abfallstoffen, die bei den Stoffwechselfvorgängen anfallen, befreien – 70 % der Schlackenstoffe werden über den Atem ausgeschieden!

Wird der Atem erst einmal wirklich bewusst erlebt und erfahren, werden Sie spüren welche wunderbare Wirkung der Atem auf die Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ausübt.

„Wer nur halb Atmet, lebt auch nur halb“
Acharya Milind Kumar Bhardway

Seminarinhalt:

- Pranayama – Geschichte und Bedeutung
- Atembeobachtung und Atemregulierung
- Vorbereitung für Pranayama
- Sanftes Yoga mit bewusster Atmung
- Pranayama Praxis

Dieses Seminar eignet sich für Heilpraktiker/innen, psychologische Berater/innen, Physiotherapeuten/innen, Betreuer/innen in Pflege und Trainer/innen im Fitness- und Wellnessbereich zur Erweiterung ihres Angebots.

Dozent/in Annette Madré: Jg. 1967. Sie war in verschiedenen Werbeagenturen als Graphikerin tätig. Seit 2003 praktizierte sie zunächst Kundalini Yoga und startete ihre Yoga-Ausbildung 2015, die sie mit einer Zertifizierung durch die Yoga Alliance (AYA) abschloss. 2017 folgte die Ausbildung mit Krankenkassenzulassung. Eine Vertiefung im Bereich Best Ager, in Mental Yin Yoga und Meridianlehre, Yoga Therapie und Anatomie, Pranayama und Faszien sowie regelmäßige Weiterbildungen u.a. in Kerala (Indien) und in Atem Pranayama und Psyche schlossen sich an. Seit 2012 unterrichtet sie hauptberuflich Yoga und Gesundheitskurse und ist nun schon seit fast zehn Jahren an den Paracelsus Schulen tätig.

Termine:

Sa. 18.04.2026

So. 19.04.2026

jew. 10:00-16:00 Uhr

Preis:

280,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Berliner Platz 11
97080 Würzburg
Tel. 0931 - 57 33 22**

Seminarnummer:

SSA87101025V4

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

